

TEMPORADA 2021-2023


NIVEL 1




MACROCICLO1

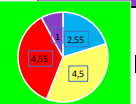
MESOCICLOmedia

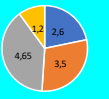
MICROCICLO80h+1

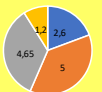
CLUB TRIATLON 401



HORAS		DISTANCIA		ZONAS		V/Z		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO																
NATACION								NATACION		NATACION		NATACION		NATACION		NATACION														
	2,75	7700	ABD	5000	<div>NIOPRIMO 600 150 ent 50 no ent 4400 50 se 50 suave 4400 act no 20-30 todas mismo ritmo 100 suave</div>			ABD	1100	TIEMPO	<div>para los que no puedan nadar viernes hay haban 1500 metros variado a entorno de viernes si es posible, pero si hay que elegir mejor ciclismo</div>		ABD	1900	TIEMPO	<div>1000 200 ent 50 se 24000 incursas me 45 1 pulli palas goma 1 aletas al y trabajo camueto 200 suave</div>		ABD	2000	TIEMPO			ABD		TIEMPO					
	AE1		2400	AE1					1800	0,9			AE1		0,85			AE1		800			1	AE1						
	AE2		0	AE2					DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	
	AE3		0	AE3					0	AE3				0	AE3				0	AE3				0	AE3				0	
	VAM		0	VAM					OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	
	TOLA		0	TOLA					amo 1	TOLA				mo 1	TOLA				mo 1	TOLA				mo 1	TOLA				mo 1	
	VEL		300	VEL						VEL					VEL				300	VEL					VEL					
CICLISMO								CICLISMO		CICLISMO		CICLISMO		CICLISMO		CICLISMO														
	9	270	ABD	480	<div>7 horas, con 1 hora en zona act, da igual flano que subida, bajada, intentar mantener unos ritmos, si vamos resacas lo ideal es pasar todo a relaves durante una hora si alguien quiere alargar hasta 2,5 horas, no hay problema</div>			ABD	60	TIEMPO	<div>salida largo 2 a 3 horas con subidas en act</div>		ABD	150	TIEMPO	<div>1-30 facil</div>		ABD	90	TIEMPO	<div>salida libre 3 horas no pasar de act, acumular volumen en zona act, todo el que quede los de largo 4 horas</div>		ABD	180	TIEMPO					
	AE1		60	AE1					60	2			AE1		0,5			AE1		15			AE1							
	AE2		0	AE2					DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	AE2		DISTANCIA			
	AE3		0	AE3					0	AE3				0	AE3				0	AE3				0	AE3		0			
	VAM		0	VAM					OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	VAM		OBJETIVO			
	TOLA		0	TOLA					amo	TOLA				amo	TOLA				amo	TOLA				amo	TOLA		amo			
	VEL		0	VEL						VEL					VEL					VEL					VEL					
CARRERA								CARRERA		CARRERA		CARRERA		CARRERA		CARRERA														
	3,86	45,75	ABD	165	<div>40 min rodaje algo progresivo 20-10-10 harta act - 10 min tecnica 4 progresivos 5 min facil</div>			ABD	45	TIEMPO	<div>2x40 min 1 70-75% pulso recuperamos 2 minutos andando 1 2 min act 3 min act COMER - LOS DE LARGA METEN 2x40 MIN</div>		ABD	30	TIEMPO	<div>salida 75 min 25 70-75% f/c 10 a 80-85% 10 a 75-80% 10 a 80-85% 10 a 75-80% 5 a 80-85 5 a 70-75 le que hay que valorar se como salida f/c y ritmo para mantener la f/c según pases</div>		ABD	10	TIEMPO	<div>40 facil loco de largo 5 horas</div>		ABD	40	TIEMPO			ABD		TIEMPO
	AE1		65	AE1					10	0,95			AE1		25			1-25	AE1				0,66	AE1						
	AE2		0	AE2					DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	AE2				DISTANCIA	
	AE3		0	AE3					11,55555556	AE3				0	AE3				0	AE3				0	AE3				0	
	VAM		0	VAM					OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	VAM				OBJETIVO	
	TOLA		0	TOLA					tecnica	TOLA				amo	TOLA				continuo variable	TOLA				amo	TOLA				amo	
	VEL		1	VEL					1	VEL					VEL					VEL					VEL					
FUERZA								FUERZA		FUERZA		FUERZA		FUERZA		FUERZA														
resumen		3		<div>sevilla TRABAJO PRIMAL SI DISPONEMOS DE TODO EL MATERIAL si no trabajo de fuerza general</div>						<div>fortalecimiento gomas, tobillo y hombros, core 30 min total</div>		<div>fuera previa carrera TRABAJO PRIMAL SI DISPONEMOS DE TODO EL MATERIAL si no trabajo de fuerza general</div>		<div>fortalecimiento gomas, tobillo y hombros, core 30 min total</div>																
TEMPO		1																												
NOTAS																														







TEMPORADA 2022-2023									
THE CREW									
MACROCICLO		1							
MESOCICLO		a1							
MICROCICLO		26							
CLUB TRIATLON 401									
HORAS		DISTANCIA		ZONAS		V/Z		LUNES	
NATACION		NATACION		NATACION		NATACION		NATACION	
	1,65	8600							
	ABD		4300						
	AE1		4300						
	AE2		0						
	AE3		0						
	VAM		0						
TOLA		TOLA		TOLA		TOLA		TOLA	
VEL		VEL		VEL		VEL		VEL	
CICLISMO		CICLISMO		CICLISMO		CICLISMO		CICLISMO	
	3	90							
	ABD		0						
	AE1		180						
	AE2		0						
	AE3		0						
	VAM		0						
TOLA		TOLA		TOLA		TOLA		TOLA	
VEL		VEL		VEL		VEL		VEL	
CARRERA		CARRERA		CARRERA		CARRERA		CARRERA	
	1,5	21,22							
	ABD		0						
	AE1		75						
	AE2		25						
	AE3		0						
	VAM		0						
TOLA		TOLA		TOLA		TOLA		TOLA	
VEL		VEL		VEL		VEL		VEL	
FUERZA		FUERZA		FUERZA		FUERZA		FUERZA	
SESIONES		SESIONES		SESIONES		SESIONES		SESIONES	
TIEMPO		TIEMPO		TIEMPO		TIEMPO		TIEMPO	
NOTAS		NOTAS		NOTAS		NOTAS		NOTAS	